

8月の時間割(※メニュー・時間割は変更になることがあります)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25 【注意】 8月Aメニュー スタート⇒⇒	26 11:30 A 19:00 A	27 11:30 A 19:00 A	28	29 11:30 A	30 11:30 A	31 11:30 A
1	2 11:30 B 19:00 B	3 11:30 B 19:00 B	4	5 11:30 B	6 11:30 B 15:00 e	7 11:30 B
8	9 11:30 C 19:00 C	10 11:30 C 19:00 C	11	12 11:30 C	13 11:30 C	14 11:30 C
15	16 11:30 D 19:00 D	17 11:30 D 19:00 D	18	19 11:30 D	20 11:30 D	21 11:30 D

- A**・能登豚の【最新】冷しゃぶ野菜ロール
- ・アガーで簡単ポン酢のジュレ
 - ・切干大根の煮物
 - ・あさりの酒蒸し
 - ・そうめん&こだわりの手作りそうめんつゆ
 - ・だしの取り方(めんつゆ用)

【衝撃しゃぶしゃぶ&切り方】

「冷しゃぶ」冷しゃぶのゆで方、【最新版！】
驚くほど柔らかく仕上がります♪
中に巻く野菜で、切り方の練習もします！
「切干大根」鉄分・カルシウム・その他栄養満点！
腹持ちもいいのでダイエットに最適な食材です♪
「あさりの酒蒸し」忙しい時にも3分で作れます。
低カロリーでお酒のあてにもぴったりです。
「めんつゆ」手作りは、市販とは比べものにならないおいしさ。

- B**・トマトと生ハムの冷製パスタ
- ・海藻サラダ
 - ・高級イカ(予定)の香草バター醤油焼き **おすすめ!**
 - ・いかのさばき方(つぼぬき)
 - ・昔ながらのカスタードプリン

【夏のイタリアン〜イカのさばき方〜】

「パスタ」2年に1度の冷製パスタです！
さっと作れる冷製パスタを、よりおいしくするための
「パスタの基本」を覚えよう♪
「サラダ」ミネラル豊富！海藻を使ったヘルシーサラダ。
「イカ」イカの王様赤いか！一番簡単なイカのさばき方「つぼぬき」
で簡単に作ります。イカの変化が変わるかも(^_^)
「プリン」は基本が詰まった定番デザート！
家にある材料3つだけで作れますよ♪お子様にも安心して食べさせてあげられます。

- C**・スパイスで簡単♪バターチキンカレー
- ・フライパンで手作りナン
 - ・タンドリーチキン
 - ・マンゴーラッシー

【インド料理。スパイスで作る本格カレー♪】

「カレー」ルーを使わなくても、簡単に本格カレーが作れます♪
トマトが入ったマイルドカレーです。
男性が作ってほしい料理1位は、「カレー」だそうです。
「ナン」フライパンで、簡単に作ります(^_^)
おうちで出てきたら、お店みたいでうれしいですね！
「タンドリーチキン」たれに漬けて焼いたら完成！
家庭でも手軽に作れますよ。

- D**・海老のぷりぷりエビマヨ
- ・海老の下処理
 - ・ベトナムチキンフォー
 - ・茄子の簡単中華煮込み
 - ・トマトと胡瓜の万能三杯酢

おすすめ!

【簡単アジアご飯 歴代予約数ダントツ位!】

「エビマヨ」大人から子供まで、大人気のメニューです♪
前回、年間で1番予約が多かったメニューです！
「フォー」暑い夏にもさっぱりと食べられる、麺料理です。
気軽に作れる、簡単本格レシピ。
「茄子の中華煮込み」今が旬のなすを簡単！中華風に
仕上げます！手軽でおいしいと、家で作る人多数です。

- e**・フルーツのビスキュイロールケーキ

【ビスキュイ生地のロールケーキ】

ビスキュイ生地は、ムースの底や側面にしたり、そのまま
ビスケットのように、おやつにして食べたりと楽しさいっぱい！
1人1本作るフルーツたっぷりロールケーキです♪
カスタードクリームも作ります。

【↓生徒さんの作品です↓】



■夏期休業のお知らせ■

誠に勝手ながら8月22日(月)~8月29日(月)は
夏期休業とさせていただきます。

休み中のご連絡は、LINE でお願致します。

LINE で友達になる→

